|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **LICZBA SPALONYCH KALORII W TRAKCIE 30-MINUTOWEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ** | | | |
|  | **Osoba o masie ciała 57 kg** | **Osoba o masie ciała 70 kg** | **Osoba o masie ciała 84 kg** |
| **Zajęcia sportowe na siłowni oraz fitness** | | | |
| Podnoszenie ciężarów – średnio intensywny trening | 90 | 112 | 133 |
| Podnoszenie ciężarów – intensywny trening | 180 | 223 | 266 |
| Aqua Aerobik | 120 | 149 | 178 |
| Stretching, Hatha Joga | 120 | 149 | 178 |
| Kalistenika – średnia intensywny trening | 135 | 167 | 200 |
| Kalistenika – intensywny trening | 240 | 298 | 355 |
| Jazda na rowerze stacjonarnym – średnio | 150 | 186 | 222 |
| Jazda na rowerze stacjonarnym – średnio intensywny trening | 210 | 260 | 311 |
| Jazda na rowerze stacjonarnym – intensywny trening | 315 | 391 | 466 |
| Aerobik: Low impact | 165 | 205 | 244 |
| Aerobik: High impact | 210 | 260 | 311 |
| Ćwiczenia na stepperze – ogólnie | 180 | 223 | 266 |
| Step: low impact | 210 | 260 | 311 |
| Step: high impact | 300 | 372 | 444 |
| Ergometr – średnio intensywny trening | 210 | 260 | 311 |
| Ergometr – intensywny trening | 255 | 316 | 377 |
| Orbitrek – średnio | 270 | 335 | 400 |
| Trening obwodowy – średnio | 240 | 298 | 355 |
| **Różne formy zajęć sportowych** | | | |
| Taniec wolny tj. walc, fokstrot | 90 | 112 | 133 |
| Taniec dynamiczny tj. balet, twist | 180 | 223 | 266 |
| Taniec rekreacyjny tj. dyskotekowy | 165 | 205 | 244 |
| Piłka siatkowa – gra rekreacyjna | 90 | 112 | 133 |
| Piłka siatkowa – gra turniejowa | 120 | 149 | 178 |
| Plażowa piłka siatkowa | 240 | 298 | 355 |
| Piłka koszykowa – gra turniejowa | 240 | 298 | 355 |
| Piłka koszykowa na wózkach | 195 | 242 | 289 |
| Piłka nożna – średnio | 210 | 260 | 311 |
| Piłka nożna –  trening sprawnościowy | 240 | 298 | 355 |
| Piłka nożna – gra turniejowa | 270 | 335 | 400 |
| Piłka ręczna – średnio | 360 | 446 | 533 |
| Wodna piłka siatkowa | 90 | 112 | 133 |
| Wodne polo | 300 | 372 | 444 |
| Narciarstwo wodne | 180 | 223 | 266 |
| Pływanie – średnio | 180 | 223 | 266 |
| Pływanie – styl grzbietowy | 240 | 298 | 355 |
| Pływanie – styl klasyczny | 300 | 372 | 444 |
| Pływanie – styl motylkowy | 330 | 409 | 488 |
| Pływanie – kraul | 330 | 409 | 488 |
| Pływanie – energiczne ruchy ciała w pozycji pionowej | 300 | 372 | 444 |
| Nurkowanie – rekreacyjne | 150 | 186 | 222 |
| Nurkowanie – z akwalungiem lub bez | 210 | 260 | 311 |
| Chodzenie z prędkością 5,6 km/h | 120 | 149 | 178 |
| Chodzenie z prędkością 6,4 km/h | 135 | 167 | 200 |
| Chodzenie z prędkością 7,2 km/h | 150 | 186 | 222 |
| Chodziarstwo | 195 | 242 | 289 |
| Bieg na orientację | 270 | 335 | 400 |
| Bieg przełajowy | 270 | 335 | 400 |
| Bieg z prędkością 8 km/h | 240 | 298 | 355 |
| Bieg z prędkością 8,4 km/h | 270 | 335 | 400 |
| Bieg z prędkością 9,6 km/h | 300 | 372 | 444 |
| Bieg z prędkością 10,8 km/h | 330 | 409 | 488 |
| Bieg z prędkością 12,1 km/h | 375 | 465 | 555 |
| Bieg z prędkością 13,8 km/h | 435 | 539 | 644 |
| Bieg z prędkością 16,1 km/h | 495 | 614 | 733 |
| Jazda na rowerze z prędkością 19,3-22,4 km/h | 240 | 298 | 355 |
| Jazda na rowerze z prędkością 22,5-25,6 km/h | 300 | 372 | 444 |
| Jazda na rowerze z prędkością 25,7-30,6 km/h | 360 | 446 | 533 |
| Jazda na rowerze z prędkością > 32,2 km/h | 495 | 614 | 733 |
| Kolarstwo górskie | 255 | 316 | 377 |
| Hokej – na lodzie i na trawie | 240 | 298 | 355 |
| Tenis ziemny – średnio | 210 | 260 | 311 |
| Badminton – średnio | 135 | 167 | 200 |
| Racquetball – średnio | 210 | 260 | 311 |
| Racquetball – gra turniejowa | 300 | 372 | 444 |
| Softball – średnio | 150 | 186 | 222 |
| Jazda konna – średnio | 120 | 149 | 178 |
| Gimnastyka – średnio | 120 | 149 | 178 |
| Golf (przemieszczanie się elektrycznym wózkiem golfowym) | 105 | 130 | 155 |
| Golf (przemieszczanie się pieszo po polu golowym) | 165 | 205 | 244 |
| Łucznictwo | 105 | 130 | 155 |
| Szermierka | 180 | 223 | 266 |
| Bilard | 75 | 93 | 111 |
| Kręgle | 90 | 112 | 133 |
| Frisbee | 90 | 112 | 133 |
| Curling | 120 | 149 | 178 |
| Lotniarstwo | 105 | 130 | 155 |
| Tai Chi | 120 | 149 | 178 |
| Kajakarstwo | 150 | 186 | 222 |
| Kajakarstwo górskie | 150 | 186 | 222 |
| Jazda na deskorolce | 150 | 186 | 222 |
| Jazda na łyżworolkach | 210 | 260 | 311 |
| Skakanie na skakance | 300 | 372 | 444 |
| Narciarstwo zjazdowe | 180 | 223 | 266 |
| Narciarstwo przełajowe | 240 | 298 | 355 |
| Łyżwiarstwo – średnio | 210 | 260 | 311 |
| Saneczkarstwo – średnio | 210 | 260 | 311 |
| Wędrówki górskie | 180 | 223 | 266 |
| Wspinaczka skałkowa – schodzenie w dół | 240 | 298 | 355 |
| Wspinaczka skałkowa – wchodzenie do góry | 330 | 409 | 488 |
| Boks – sparing | 270 | 335 | 400 |
| Sztuki walki – judo, karate, kickboxing | 300 | 372 | 444 |
| Wrestling | 180 | 223 | 266 |
| **Zajęcia przydomowe w plenerze / na wolnym powietrzu** | | | |
| Prace w ogrodzie – średnio | 135 | 167 | 200 |
| Prace w ogrodzie – pielenie | 139 | 172 | 205 |
| Prace w ogrodzie – sadzenie niewielkich roślin | 120 | 149 | 178 |
| Prace w ogrodzie – sadzenie drzew | 135 | 167 | 200 |
| Koszenie przy pomocy kosiarką spalinową | 135 | 167 | 200 |
| Koszenie przy pomocy kosiarką ręczną | 165 | 205 | 244 |
| Grabienie | 120 | 149 | 178 |
| Sprzątnie zagrabionych roślin (pakowanie w worki) | 120 | 149 | 178 |
| Odśnieżanie przy pomocy odśnieżarki ręcznej | 135 | 167 | 200 |
| Odśnieżanie przy pomocy łopaty | 180 | 223 | 266 |
| Rąbanie drewna | 180 | 223 | 266 |
| Przenoszenie i układanie drewna | 150 | 186 | 222 |
| Kopanie łopatą | 150 | 186 | 222 |
| Układanie rozdrobnionego / kruszonego żwiru | 150 | 186 | 222 |