

# Энергозатраты при различных видах деятельности

Виды физической активности	Расход энергии, ккал/час
Приготовление пищи	80
Одевание	30
Вождение автомобиля	50
Вытирание пыли	80
Еда	30
Работа в саду	135
Глажение белья	45
Уборка постели	130
Хождение по магазинам	80
Сидячая работа	75
Колка дров	300
Мытье полов	130
Секс	100-150
Аэробные танцы низкой интенсивности	215
Аэробные танцы высокой интенсивности	485
Бадминтон (в умеренном темпе)	255
Бадминтон (в напряженном темпе)	485
Баскетбол	380
Езда на велосипеде (9 км/ч)	185
Езда на велосипеде (15 км/ч)	320
Езда на велосипеде (20 км/ч)	540
Гимнастические упражнения	150
Гребля на каноэ (4 км/ч)	185
Занятия балетом	750
Бальные танцы	275
Танцы в ритме диско	400

Виды физической активности	Расход энергии, ккал/час
Приготовление пищи	80
Одевание	30
Современные танцы	240
Хоккей на траве	490
Фехтование	210
Футбол	450
Занятия гимнастикой	240
Спортивная тренировка	455
Гандбол	485
Спокойная прогулка	150
Пеший туризм (4 км/ч)	235
Езда верховая	255
Фигурное катание	250
Альпинизм	453
Спортивная ходьба	416
Прыжки через скакалку	540
Гребля академическая (4 км/ч)	210
Бег (11 км/ч)	485
Бег (16 км/ч)	750
Бег по пересеченной местности	600
Бег вверх по ступенькам	900
Бег вверх и вниз по ступенькам	540
Ходьба на лыжах	485
Скоростной спуск на лыжах	270
Скоростной бег на коньках	770
Плавание (0,4 км/ч)	210
Плавание (2,4 км/ч)	460
Плавание быстрым кролем	570
Настольный теннис (одиночный)	315
Настольный теннис (парный)	205
Волейбол	255
Ходьба (4 км/ч)	130

Виды физической активности	Расход энергии, ккал/час
Приготовление пищи	80
Одевание	30
Ходьба (6 км/ч)	215
Водное поло	600
Водные лыжи	355
Силовая тренировка на тренажерах	520