

## LICZBA SPALONYCH KALORII W TRAKCIE 30-MINUTOWEJ AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

źródło <https://ncez.pl/aktywnosc-fizyczna/osoby-dorosle/aktywnosc-fizyczna-----czy-to-tylko-sport->

	<i>Osoba o masie ciała 57 kg</i>	<i>Osoba o masie ciała 70 kg</i>	<i>Osoba o masie ciała 84 kg</i>
<b>Zajęcia sportowe na siłowni oraz fitness</b>			
Aqua Aerobik	120	149	178
Jazda na rowerze stacjonarnym – średnio	150	186	222
Aerobik: Low impact	165	205	244
Aerobik: High impact	210	260	311
Ergometr – średnio intensywny trening	210	260	311
Orbitrek – średnio	270	335	400
Trening obwodowy – średnio	240	298	355
<b>Różne formy zajęć sportowych</b>			
Piłka siatkowa – gra rekreacyjna	90	112	133
Piłka koszykowa – gra turniejowa	240	298	355
Piłka nożna – średnio	210	260	311
Piłka ręczna – średnio	360	446	533
Pływanie – średnio	180	223	266
Pływanie – styl grzbietowy	240	298	355
Pływanie – styl klasyczny	300	372	444
Pływanie – kraul	330	409	488
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

Bieg z prędkością 8 km/h	240	298	355
Bieg z prędkością 9,6 km/h	300	372	444
Bieg z prędkością 12,1 km/h	375	465	555
Jazda na rowerze z prędkością ok.21 km/h	240	298	355
Jazda na rowerze z prędkością ok. 24 km/h	300	372	444
Jazda na rowerze z prędkością ok. 28 km/h	360	446	533
Tenis ziemny – średnio	210	260	311
Kajakarstwo	150	186	222
Skakanie na skakance	300	372	444
Wędrówki górskie	180	223	266
Sztuki walki – judo, karate, kickboxing	300	372	444
<b>Aktywności dnia codziennego</b>			
Spanie	19	23	28
Oglądanie TV	23	28	33
Czytanie w pozycji siedzącej	34	42	50
Stanie w kolejce	38	47	56
<b>Praca zawodowa</b>			
Praca przy komputerze	41	51	61
Lekkie prace biurowe	45	56	67
Praca siedząca, przy biurku	53	65	78