

## Kalorieforbrug ved forskellige typer af aktivitet.

Aktiviteten udføres i 10 minutter

Vægt i kg

	60	65	70	75	80	85	90
Aktivitet	Forbrug kcal	Forbrug kcal	Forbrug kcal	Forbrug kcal	Forbrug kcal	Forbrug kcal	Forbrug kcal
Aerobic, high impact	60	65	70	75	80	85	90
Aerobic, low impact	40	43	47	50	53	57	60
Aerobic, step med 15-20 cm høj stepbænk	75	81	88	94	100	106	113
Aerobic, step med 25-30 cm høj stepbænk	90	98	105	113	120	128	135
Badminton, konkurrenceniveau	60	65	70	75	80	85	90
Badminton, motionsniveau	35	38	41	44	47	50	53
Bowling	20	22	23	25	27	28	30
Cykling, hastighed > 32,2 km/t	150	163	175	188	200	213	225
Cykling, hastighed 16-19,2 km/t	50	54	58	63	67	71	75
Cykling, hastighed 19,2-22,4 km/t	70	76	82	88	93	99	105
Cykling, hastighed 22,5-25,6 km/t	90	98	105	113	120	128	135
Cykling, hastighed 25,7-30,6 km/t	110	119	128	138	147	156	165
Danse	35	38	41	44	47	50	53
Fodbold, konkurrenceniveau	90	98	105	113	120	128	135
Fodbold, motionsniveau	60	65	70	75	80	85	90
Gang ned af trappe	20	22	23	25	27	28	30
Gang op af trappe bærende vægt på 0,5-7 kg	40	43	47	50	53	57	60
Gang på jævn overflade uden bakker, hastighed 4,0 km/t	20	22	23	25	27	28	30
Gang på jævn overflade uden bakker, hastighed 5,6 km/t	28	30	33	35	37	40	42
Gang på jævn overflade uden bakker, hastighed 6,4 km/t	40	43	47	50	53	57	60
Golf	35	38	41	44	47	50	53
Lave mad	10	11	12	13	13	14	15
Lege med børn, generelt aktivitetsniveau	30	33	35	38	40	43	45
Løb, hastighed 3,4 minutter / kilometer	170	184	198	213	227	241	255
Løb, hastighed 3,7 minutter / kilometer	150	163	175	188	200	213	225
Løb, hastighed 4,0 minutter / kilometer	140	152	163	175	187	198	210
Løb, hastighed 4,3 minutter / kilometer	130	141	152	163	173	184	195
Løb, hastighed 4,7 minutter / kilometer	125	135	146	156	167	177	188
Løb, hastighed 5,0 minutter / kilometer	115	125	134	144	153	163	173
Løb, hastighed 5,3 minutter / kilometer	105	114	123	131	140	149	158
Løb, hastighed 5,6 minutter / kilometer	100	108	117	125	133	142	150

## Kalorieforbrug ved forskellige typer af aktivitet.

Aktiviteten udføres i 10 minutter

Vægt i kg

	60	65	70	75	80	85	90
Aktivitet	Forbrug kcal	Forbrug kcal	Forbrug kcal	Forbrug kcal	Forbrug kcal	Forbrug kcal	Forbrug kcal
Løb, hastighed 6,2 minutter / kilometer	90	98	105	113	120	128	135
Løb, hastighed 7,1 minutter / kilometer	80	87	93	100	107	113	120
Løb, hastighed 7,4 minutter / kilometer	70	76	82	88	93	99	105
Løbe på in-line rulleskøjter	110	119	128	138	147	156	165
Dække bord og servere mad	15	16	18	19	20	21	23
Sidde og tale eller sidde og tale i telefon	5	5	6	6	7	7	8
Sidde stille og se TV	0	0	0	0	0	0	0
Sjippe, moderat hastighed	90	98	105	113	120	128	135
Skiløb langrend, hastighed > 12,9 km/t	130	141	152	163	173	184	195
Skiløb langrend, hastighed 4,0 km/t	60	65	70	75	80	85	90
Skiløb langrend, hastighed 6,4-7,9 km/t	70	76	82	88	93	99	105
Skiløb langrend, hastighed 8,0-12,7 km/t	80	87	93	100	107	113	120
Slå græs med en håndslåmaskine	50	54	58	63	67	71	75
Slå græs med en motorklipper	35	38	41	44	47	50	53
Squash, konkurrenceniveau	90	98	105	113	120	128	135
Squash, motionsniveau	60	65	70	75	80	85	90
Stryge tøj	13	14	15	16	17	18	20
Støvsugning	25	27	29	31	33	35	38
Stå op og tale eller stå op og tale i telefon	8	9	9	10	11	11	12
Stå stille eller stå i en kø	2	2	2	3	3	3	3
Svømning generelt, blandede svømmearter, roligt tempo	60	65	70	75	80	85	90
Svømning, brystcrawl højt tempo, 69 meter / minut	100	108	117	125	133	142	150
Svømning, brystcrawl moderat tempo, 46 meter / minut	70	76	82	88	93	99	105
Svømning, brystsvømning generelt	90	98	105	113	120	128	135
Svømning, rygcrawl generelt	60	65	70	75	80	85	90
Tennis, double	40	43	47	50	53	57	60
Tennis, single	70	76	82	88	93	99	105
Vande blomster	15	16	18	19	20	21	23
Volleyball, konkurrenceniveau	70	76	82	88	93	99	105
Volleyball, motionsniveau	20	22	23	25	27	28	30
Yoga	15	16	18	19	20	21	23