

الطاقة المصروفة أثناء بعض الأنشطة البدنية بالكيلو سعر حراري لكل كيلو جرام من وزن الجسم وكذلك الطاقة الكلية لرجل وزنه 70 كجم.

الطاقة المصروفة لرجل وزنه 70 كجم (كيلو سعر حراري/د)	الطاقة المصروفة (كيلو سعر/ كجم. د)	نوع النشاط البدني
3.0	0.043	المشي العادي
4.9	0.07	المشي السريع
9.1	0.130	جري (كيلو متر واحد في 7 دقائق)
7.7	0.11	سباحة ترويحية
3.7	0.053	ركوب الدراجة الثابتة (لمقاومة 50 شمعة)
6.7	0.096	ركوب الدراجة الثابتة (لمقاومة 100 شمعة)
8.6	0.123	ركوب الدراجة الثابتة (لمقاومة 150 شمعة)
6.0	0.085	الريشة الطائرة
4.2	0.06	تنس الطاولة
3.8	0.055	الكرة الطائرة
7.7	0.11	التنس الأرضي
14.7	0.21	الاسكواش
9.1	0.13	كرة السلة
11.2	0.16	نط الحبل (80 مرة في الدقيقة)
12.3	0.175	نط الحبل (120 مرة في الدقيقة)
2.9	0.042	تمارين الإطالة
4.2	0.06	تمارين سويدية (خفيفة إلى معتدلة)
3.6	0.052	رفع أثقال خفيفة
7.0	0.10	رفع أثقال ثقيلة
4.9	0.07	أعمال بدنية منزلية خفيفة
7.0	0.10	إعمال بدنية منزلية شديدة
4.1	0.058	مسح الأرض وتنظيفها
2.8	0.040	غسل الصحون والأطباق
4.2	0.06	كنس المنزل
2.8	0.040	كوي الملابس